

WOLFGANG KIRK



Humor hat, wer trotz allem lacht

Humor hat, wer trotz allem lacht

Humor hat, wer trotz allem lacht

1 Einleitung

2 Humor

2.1 Fähigkeit

2.2 Bereitschaft

2.3 Ding

2.4 Heiterkeit

2.5 Gelassenheit

2.6 Reaktion

3 Humorlosigkeit

4 Zusammenfassung

Impressum

Quellenverzeichnis

1 Einleitung

In Abwandlung der Redensart *Humor ist, wenn man trotzdem lacht* (von Otto Julius Bierbaum) bleibt bei den in unserer Zeit vorhandenen Problemlagen in vielen Fällen vielleicht wirklich nur noch übrig, unseren Humor entgegen zu setzen, vorausgesetzt dieser ist ein wenig ausgeprägt. Unter Humor wird verstanden:

Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren.¹

Einige meinen, dass Humor eine Charakterstärke sei, die das Leben erleichtert. Wenn man bedenkt, wie schwer unser Leben sein kann, wäre es nahezu grandios, einen Problekiller oder zumindest einen Ausgleichsfaktor zu haben, und dazu noch kostenlos. Der soziale Aspekt des Lachens hilft menschliche Beziehungen zu pflegen und damit auch einer Einsamkeit vorzubeugen. Nach einer norwegischen Studie² soll Humor sogar unser Leben verlängern.

Demnach verlängert Humor das Leben im Alter um rund 20 Prozent. Vor allem weil Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen und Krebs deutlich seltener auftraten beziehungsweise die Genesung positiver verlief. Zudem schätzten Menschen mit viel Humor ihre Gesundheit besser ein und fühlten sich gesünder als ihre eher sauertöpfischen Studien-Mitstreiter.

2 Humor

In der Begriffserklärung sind folgende Teilbegriffe enthalten: 1. Fähigkeit, 2. Bereitschaft, 3. Dinge, 4. Heiterkeit, 5. Gelassenheit und 6. Reaktion. Demzufolge lässt sich Humor auch beschreiben

als eine Entgegnung auf Dinge, die eine Fähigkeit und Bereitschaft zur Heiterkeit und Gelassenheit voraussetzt.

Die einzelnen Bestandteile des Humors zu betrachten könnte uns aufklären.

2.1 Fähigkeit

Grundsätzlich besitzt jeder Mensch die kognitiven Grundlagen für das Verstehen von Witz und Komik. Früher bestand die Auffassung: Entweder man hat Humor oder nicht. Das ist falsch. Humor lässt sich sogar trainieren.³

2.2 Bereitschaft

Ob eine Bereitschaft zum Humor weit verbreitet lässt sich allgemein nicht eindeutig beantworten: es kommt darauf an. Bei eher ängstlichen Menschen ist die Fähigkeit wohl eher nicht so gut ausgeprägt. In machen Situationen ist Humor auch nicht angemessen. So lässt sich also feststellen, dass es auf den Humortypen und die Situation ankommt, ob Humor wirklich Erfolg hat.

Unser Sinn für Humor muss aber geschärft werden. Humorvolle Kommunikation im Alltagsleben erfordert nach Ullmann⁴

1. Angebot des Gesprächspartners akzeptieren
2. Mut zum Risiko
3. Menschlichkeit / Empathie.

2.3 Ding

Auf was wir humorvoll entgegen können ist vielfältig: also ein nicht näher bezeichneter Sachverhalt. Es können leichte und schwierige Sachverhalte sein: Flirten genauso wie politischer Streit.

2.4 Heiterkeit

Wichtig ist auch die eigene Gemütsverfassung: eine gewisse Vergnügtheit und gute Laune helfen. Anders ausgedrückt: wer selbst bedrückt ist, kann andere nicht zum Lachen bringen.

2.5 Gelassenheit

Eine gelassene Haltung kann man lernen (*Selbstkontrolle, Selbstbeherrschung*). Letztlich sind unsere Gedanken hierzu der Schlüssel. Also sollten wir uns selbst gedanklich wahrnehmen.

2.6 Reaktion

Wichtig beim Entgegenen erscheint, dass die Angemessenheit im Kontext gewahrt wird. Zum wirkungsvollen Einsatz von Humor zum Beispiel in der Lehre sind einige Hinweise in der Übersicht ⁵ auf der folgenden Seite von möglichen *Humortypen* sowie von deren Angemessenheit in Lehrveranstaltungen zusammengefasst.

Humor Typ	Beschreibung	Angemessenheit im Lehrkontext
Freundlich, auf Solidarität basierend	Andere amüsieren, Solidarität aufbauen, Spannung abbauen	Angemessen
Psychologische Bedürfnisse, selbstverstärkend	Humor, um sich selbst zu verteidigen (z. B. wenn einem eine Panne oder Peinlichkeit passiert ist); Emotionen regulieren; mit Problemen umgehen, die im Laufe der Interaktion aufgekommen sind	Angemessen
Mit dem Lernmaterial assoziierter Humor	Geschichten, Witze oder andere humoristische Inhalte, die mit dem Lernmaterial assoziiert sind	Angemessen
Lustige Geschichten / Anekdoten	Anlässe oder Aktivitäten zusammengefasst in einer Geschichte	Angemessen
Humoristische Kommentare	Ein kurzes Statement mit einem humoristischen Element	Angemessen
Humor bei Anderen suchen	Humor in anderen ermuntern oder andere suchen, die bekannt dafür sind lustig zu sein	Angemessen
Mit dem Lernmaterial nicht assoziierter Humor	Geschichten, Witze oder andere humoristische Inhalte, die nicht mit dem Lernmaterial assoziiert sind	Je nach Kontext
Selbstironie	Sich selbst zum Ziel des Humors machen	Je nach Kontext
Ungeplanter (spontaner) Humor	Nicht-intentionaler, spontaner Humor	Je nach Kontext
Witze oder Rätsel	Spannungsaufbau mit einer Pointe	Je nach Kontext
Wortspiele	Spielen mit der Mehrdeutigkeit von strukturell oder phonetisch ähnlichen Worten oder mit Worten, die zwei oder mehr Bedeutungen haben	Je nach Kontext
Flacher Humor	In spezifischen Situation sich dämlich, ungeschickt oder absurd verhalten	Je nach Kontext
Nichtverbaler Humor	Gesten, lustige Gesichtsausdrücke, Tonfall usw. mit humoristischer Absicht einsetzen	Je nach Kontext
Imitationen	Ausdruck oder Stimme von berühmten Personen imitieren	Je nach Kontext
Sprachspiele	Geistreiche oder kluge verbale Kommunikation, einschließlich Slang und Sarkasmus	Je nach Kontext
Lachen	Lachen in unterschiedlicher Intensität um andere zum Lachen zu bringen	Je nach Kontext
Gebrauch von lustigen Requisiten	Gebrauch von lustigen Requisiten wie Wasserspritzpistolen, lustige Karten, Clowns-nase usw.	Je nach Kontext
Bildliche Illustrationen	Gebrauch von Bildern, Cartoons oder Gegenständen, die andere zum Lachen bringen sollen	Je nach Kontext
Humoristische Übertreibungen/Verzerrungen	Gebrauch von ironischen oder komischen Übertreibungen	Je nach Kontext
Testaufgaben	Aufgaben in Tests, die Humor beinhalten	Je nach Kontext
Aggressiv, andere verunglimpfen	Andere manipulieren oder verunglimpfen, sich über bestimmte Andere lustig machen, Spotten	Unangemessen
Offensiver Humor	Humor, der auf Rasse, Ethnie, Geschlecht, politische Zugehörigkeit, sexueller Orientierung basiert	Unangemessen

3 Humorlosigkeit

Die Fähigkeit, auch über sich selbst zu lachen, ist uns wohl nicht mit der Geburt gegeben, gilt jedoch im Alltag und Beruf als besonders hilfreich. Eine verbissene, sogar pedantische Ernsthaftigkeit wird nicht gerne gesehen. Man behauptet, dass die Deutschen humorlos seien. Leider lässt sich das Vorurteil in gewisser Weise bestätigen. Aber Vorsicht: Die Unterscheidung, was verbissen oder sogar pedantisch ist, erscheint in vielen Fällen gar nicht so einfach.

Es gibt jedoch keinen Grund vorzeitig aufzugeben. Um in diesem Zusammenhang keine Probleme zu verursachen sollten wir deshalb Ernst und Humor öfters mischen.

4 Zusammenfassung

Manchmal bietet das Leben nicht so viele Ansätze für ein herzhaftes Lachen. In gewissen Situationen kann einem auch *das Lachen vergehen*. Die richtige Reaktion bei bestimmten Sachverhalten zu finden erscheint durchaus keine einfache Angelegenheit zu sein.

Aber die gute Botschaft lautet: Humor lässt sich erlernen. Es geht nicht darum Witze zu machen, sondern das Witzige zu entdecken.

Im Beruf wird die soziale und emotionale Intelligenz immer wichtiger, um Stressfaktoren aufzuweichen bzw. zu entschärfen. Besonders in Situationen, wo es nicht viel zu Lachen gibt, kann Humor helfen, mit Belastungen umzugehen.

Es kommt auf die Angemessenheit mit den Ausprägungen richtige Situation und richtige Dosis an.

Impressum

Verlag Wolfgang Kirk, Essen
ISSN 2627-8758
PDF 978-3-96619-115-9, doi: 10.2441/9783966191159
ISNI 0000 0004 5907 4303
©2019 Wolfgang Kirk (Text und Cover)

Der Text ist als Band 45 Teil von Veröffentlichungen in der Reihe *Digitale Gesellschaft in Deutschland*.

Durch Auflösung der DOI auf der Seite der deutschen [DOI-Agentur](#) können die elektronischen Dateien heruntergeladen werden.

Der Autor haftet insbesondere nicht für den Inhalt der vorgestellten Internet-Seiten. Die Verantwortung für Inhalt und Funktion der Links liegt bei den jeweiligen Betreibern.

Textsatz mit Typora in Markdown und mit Pandoc in das Zielformat konvertiert.

Stand: 2020-01-18

Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](#). Ausgenommen von dieser Lizenz sind alle Nicht-Text-Inhalte wie Fotos, Grafiken und Logos.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Quellenverzeichnis

1. Humor, in: Duden - Rechtschreibung, URL: https://www.duden.de/rechtschreibung/Humor_Stimmung_Frohsinn. [2020-01-16].↔
2. Romundstad, Svebak, Hølen, Holmen (2016): A 15-Year Follow-Up Study of Sense of Humor and Causes of Mortality: The Nord-Trøndelag Health Study, in: Psychosom Med, 2016 Apr;78(3):345-53, doi: 10.1097/PSY.0000000000000275, URL <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26569539>. [2020-01-18].↔
3. Humor kann man lernen (Stand: 2008-12-14), in NZZ, URL: https://www.nzz.ch/humor_kann_man_lernen-1.1421478. [2020-01-18].↔
4. Ullmann, Eva: Humorfibel - Perspektivwechsel pflegen, Deutsches Institut für Humor, URL: <https://www.humorinstitut.de/media/Humorfibel-120605.pdf>. [2020-01-18].↔
5. Thalmann, Tobias: Humortypen, in: Humor in der Lehre: Wie setze ich wirkungsvoll Humor in der Lehre ein?, TU Darmstadt, URL: https://www.einfachlehren.tu-darmstadt.de/themensammlung/details_10880.de.jsp. [2020-01-18].↔